

真言宗の瞑想

阿字観あじかん



弘法大師空海（真言宗開祖）

真言宗に伝わる瞑想法、
あなたも体験しませんか？

阿字観とは、真言宗に伝わる呼吸法・瞑想法のひとつで、真言禅とも呼ばれております。

第十一回目の「真言宗の瞑想の会」を左記のとおり開きます。週末の午後、忙しい日常を離れてゆったりした時間を過ごしてみませんか。

心構えから座り方、呼吸法など基本から僧侶が丁寧に指導いたしますので、どうぞお気軽にご参加ください。

ひざの悪い方には、椅子を用意しています。

※熱中症等を考慮して本堂以外の場所を使用することがありますのであらかじめご了承ください。



日時

令和元年 九月七日（土）

午後三時～四時

場所

宝仙寺

冥加料

五百円

問合せ

宝仙寺寺務所

電話〇三ー三三三三ー七二〇一

※動きやすい服装でお越しください。